



做好近视防控， 为孩子点亮清晰未来

◎雅安雨城川西医院 古 林

随着电子产品的普及和学习压力的增大，儿童近视问题日益凸显，已成为全社会关注的焦点。作为家长和教育者，我们有责任和义务为孩子守护清澈的双眼，让他们拥有一个光明的未来。本文将科普儿童近视的成因、危害及防控方法，帮助家长们为孩子点亮清晰的未来。

儿童近视的成因

遗传因素：近视具有一定的遗传倾向，若父母双方或一方患有近视，孩子患近视的风险则相对较高。

环境因素：长时间近距离用眼，如阅读、写作、看电视、玩电子产品等，是导致儿童近视的主要原因。此外，缺乏户外活动、采光不足等环境因素也会增加患近视的风险。

生活习惯：不良的阅读习惯，如躺着看书、走路看书、在晃动的车厢内看书等，都会增加眼睛的负担，诱发近视。此外，过多摄入甜食、挑食等不良饮食习惯也会影响视力发育。

儿童近视的危害

视力下降：近视最直接的危害就是视力下降，严重时可能导致孩子看不清黑板、影响学习成绩，甚至影响日常生活。

心理压力：因视力问题，孩子可能遭受同伴的嘲笑和歧视，从而产生自卑、焦虑等心理问题，影响性格形成和社交能力。

职业受限：一些对视力有较高要求的职业，如飞行员、警察、运动员等，近视患者将受到限制，影响未来的职业选择。

并发症：近视度数较高时，还可能引发视网膜脱离、黄斑病变等严重并发症，甚至导致失明。

儿童近视的防控方法

1.合理用眼，养成良好用眼习惯
控制近距离用眼时间，每次阅读或写作不超过40分钟，之后应休息远眺10~15分钟。保持正确的坐姿，眼睛与书本或电子屏幕保持30厘米以上的距离，避免躺着、走路或在晃动的车厢内看书。调整室内光线，避免过强或过暗的光线对眼睛造成刺激，选择无频闪、色温适宜的灯具。

2.增加户外活动，沐浴阳光
每天保证孩子至少有2小时的户外活动时间，户外活动可以有效减缓近视的发生发展。鼓励孩子多参与球类运动，如羽毛球、乒乓球等，这些运动有助于锻炼眼部肌肉，提高眼睛调节能力。

3.平衡饮食，营养均衡
注意膳食平衡，多摄入富含维生素A、C、E、B族等对眼睛有益的营养素，如胡萝卜、菠菜、鸡蛋、牛奶等。减少甜食和碳酸饮料的摄入，避免过多摄入糖分导致眼睛晶状体渗透压改变，诱发近视。

4.定期检查，早期发现
每半年至少带孩子进行一次视力检查，及时发现视力问题并采取有效措施。若孩子出现视物模糊、眯眼、揉眼等近视症状，应尽早带孩子到专业眼科医院进行检查和矫正。

5.规范矫正，科学干预

一旦确诊为近视，家长应积极配合医生为孩子选择合适的矫正方法，如佩戴框架眼镜、隐形眼镜或角膜塑形镜等。避免盲目相信一些所谓的“神奇疗法”，如按摩、针灸等，以免延误治疗时机或加重近视程度。

6.增强意识，家校联动

家长和老师应共同关注孩子的视力健康，加强对儿童近视防控的宣传教育，提高孩子对近视危害的认识。建立家校联动机制，共同监督孩子的用眼行为，培养孩子良好的用眼习惯。

儿童近视问题日益严峻，已成为影响孩子未来的重大隐患。作为家长和教育者，我们要从思想上高度重视儿童近视防控工作，从小培养孩子良好的用眼习惯，合理控制用眼时间，增加户外活动，平衡饮食，定期检查视力，及时发现并矫正近视。同时，要加强家校联动，共同关注孩子的视力健康，为孩子点亮清晰的未来。在这条防控近视的道路上，我们需要科学的方法和坚定的信念。只有这样，我们才能为孩子的双眼筑起一道坚实的防线，让他们在成长的道路上领略到更多的美好与精彩。让我们携手共进，为孩子们视力健康保驾护航，让他们的未来更加明亮、清晰。😊